

2017年4月

教室プログラム&プール一般開放スケジュール

火			水			木			金			土			日			
スタジオ	プール	プール開放	スタジオ	プール	プール開放	スタジオ	プール	プール開放	スタジオ	プール	プール開放	スタジオ	プール	プール開放	スタジオ	プール	プール開放	
9:45~10:45 シニア 運動クラブ2			9:45~10:45 シニア 運動クラブ2			9:45~10:45 シニア運動 クラブ1			9:45~10:45 シニア運動 クラブ1			9:30~10:30 キッズ たいそう教室 ベーシック	9:00~10:00 幼児学童 水泳教室					
	10:30~11:30 成人水泳教室 STEP1:高橋 STEP2:秦 STEP3:菅野 STEP4:神田			10:30~11:30 シニア運動 クラブ1						10:30~11:30 成人水泳教室 STEP1:鶴岡 STEP2:高橋 STEP3:秦 STEP4:野崎・小林						10:30~11:30 3か月 水中歩行教室		
11:00~12:00 ベーシック エアロ	11:30~12:30 ベビー水泳教室 6か月~2才 土屋・秦		11:00~12:00 エンジョイ エアロ	11:40~12:10 水中運動 補助講習	10:30~13:30	11:00~12:00 ベーシック ステップ	11:30~12:00 水中運動 補助講習		11:00~12:00 ベーシック エアロ	11:30~12:30 ベビー水泳教室 6か月~2才 土屋・秦		11:00~12:00 ボディ スカルプ	11:00~11:45 アクアピクス カルチャー教室 木村 悦子	10:00~12:00	11:00~12:00 エンジョイ エアロ		11:00~12:00 カルチャー教室	
												渡邊 孝子	11:30~12:30 パーソナルレッスン					
12:30~13:30 君津市 健康づくり教室	12:45~13:30 アクアピクス カルチャー教室 山本 郁苗	11:30~15:00	12:30~13:15 パワーヨガ	13:00~13:30 水中運動 補助講習		12:30~13:30 石井川 健康づくり教室		10:30~15:00	12:30~13:20 ベーシック ピラティス	13:00~13:30 水中運動 補助講習	11:30~13:30	12:30~13:30 ヨガ& 骨盤調整	12:30~13:30 カルチャー教室 12:30~13:30 わんぱっクラブG				13:00~14:00 エンジョイ ステップ	13:00~14:00 3か月 水中歩行教室
				13:30~14:30 成人水泳教室 健康歩行:春日 STEP1・2:高橋 STEP3:神田・小林						13:30~14:30 シニア運動クラブ2 成人水泳教室 STEP1.2:高橋 STEP3:鶴岡			13:30~14:30 3~4才 水泳教室					
14:00~14:20 ストレッチ 補助講習			14:00~14:20 ウェーキングストレッチ 補助講習			14:00~14:20 ストレッチ 補助講習						14:30~15:00 ストレッチ 補助講習	14:30~15:30 幼児学童 水泳教室				14:15~14:45 ストレッチ 補助講習	10:00~18:00
14:30~15:00 筋力トレーニング 補助講習			14:30~15:00 ウォーキングエアロ 補助講習	14:30~15:30 3~4才 水泳教室		14:30~15:00 かんたんエアロ 補助講習												
	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室			15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		15:30~16:30 キッズ たいそう教室 ベーシック	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		15:30~16:30 キッズ たいそう教室 ベーシック	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		15:15~15:45 かんたんステップ 補助講習	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室				15:45~17:30	
16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベーシック	16:30~17:30 幼児学童 水泳教室		16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベーシック	16:30~17:30 幼児学童 水泳教室		16:45~17:45 メディカルキッズ ヒップホップスクール	16:30~17:30 幼児学童 水泳教室		16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベーシック	16:30~17:30 幼児学童 水泳教室		16:00~16:30 フォームローラー 補助講習	16:30~17:30 幼児学童 水泳教室				クラシックバレエ	
17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスクラスA	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		佐藤 真樹	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:00~18:00 キッズ たいそう教室 アドバンスB	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室 中学生J-ス				カルチャー教室 鈴木 アキコ	
18:30~19:15 エンジョイ エアロ 石田 幸子	18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1・2:菅野 STEP3:土屋	18:30~20:30	18:30~19:15 コア トレーニング 菅野 泰路	18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1・2:鶴岡	18:30~20:30	18:30~19:15 ZUMBA!! 稲葉 和美	19:00~20:00 成人水泳教室 STEP2:春日 STEP3:野崎	18:30~20:30	18:30~19:30 トータルボディ トレーニング	19:00~20:00 中学生J-ス 成人水泳教室 STEP1.2:野崎 STEP3:小林	18:30~20:30		18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1・2:鶴岡 STEP3:菅野 STEP4:土屋	18:30~20:30				
19:30~20:30 ピラティス& 骨盤エクササイズ 伊藤 範子			19:30~20:30 マスター エアロ 船居 由美子	18:30~19:15 アクアピクス カルチャー教室 田中・春日		19:30~20:30 エンジョイ エアロ 稲葉 和美												

- ◆時間帯に下線が引いてある教室は、運動初心者の方も安心して受講していただけます
- ◆色付き教室:総合会員対象教室 太極教室:成人会員対象教室 シニア運動クラブ1&2、補助講習:シニア運動クラブ登録者対象教室
- ◆カルチャー教室:教室ごとに登録が必要です 君津市健康づくり教室:君津市より受託された教室で、市への登録が必要です
- ◆幼児学童水泳教室、3~4才水泳教室、わんぱっクラブG:子ども対象のプール教室
- ◆キッズたいそう教室、メディカルキッズヒップホップスクール:子ども対象のスタジオ教室
- ◆ベビー教室:6ヶ月~2歳児と保護者を対象としたベビースイミングです

内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会

君津市西君津11-1

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611
www.tairyoku.or.jp